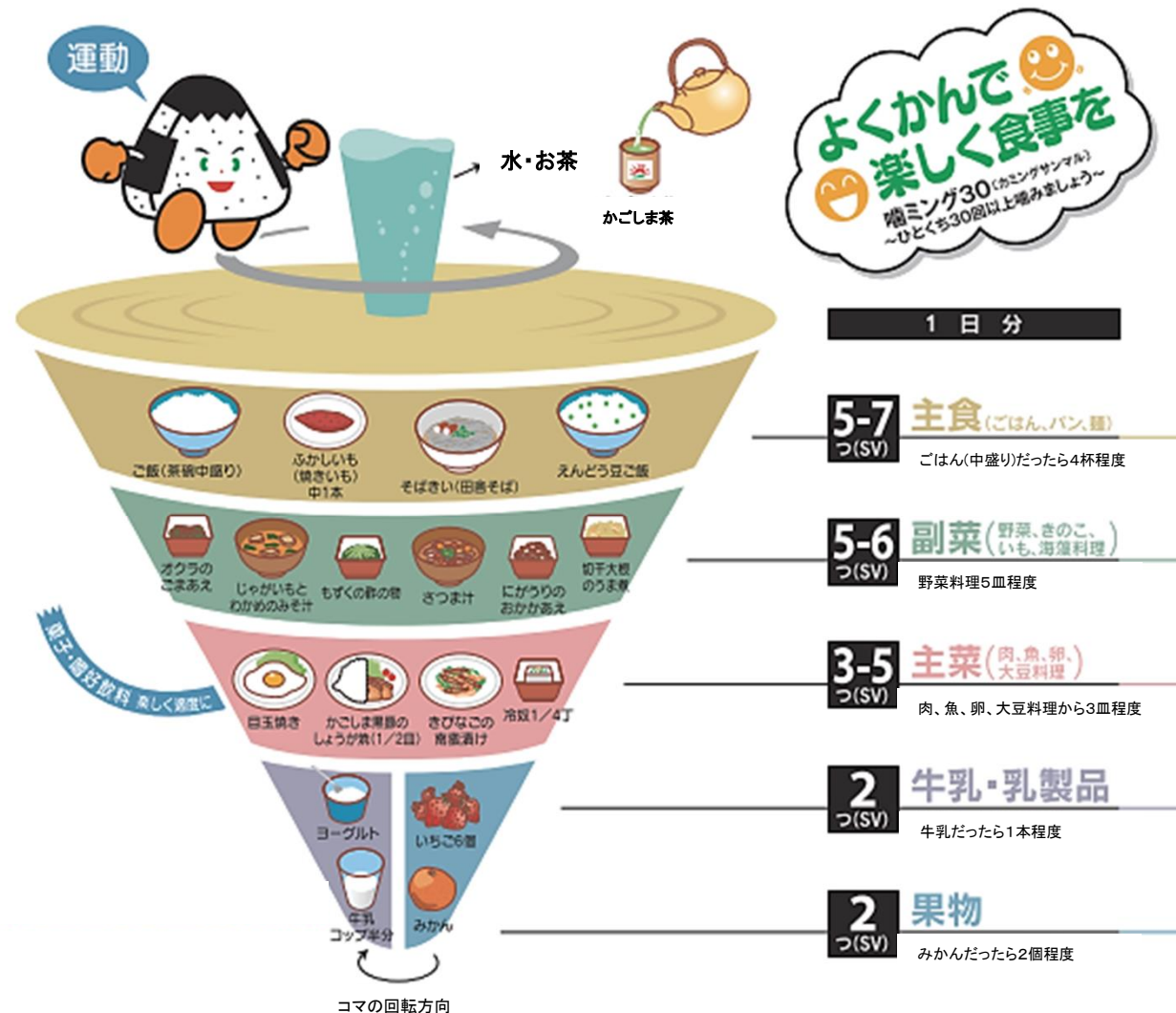


**バランスの良い食生活や
地産地消も大切！**

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループ
まんべんなく、コマの形になるように（上の方にあるグループ
ほどしっかり）食べると、食事バランスはOK！



写真提供：鹿児島県栄養士会

食事バランスガイド (かごしま版)

料理例など
詳しく知りたい方は、
こちらから



資料：鹿児島県

毎月第3土曜日は「かごしま活き生き食の日」

かごしまの食材

冬(12~2月)



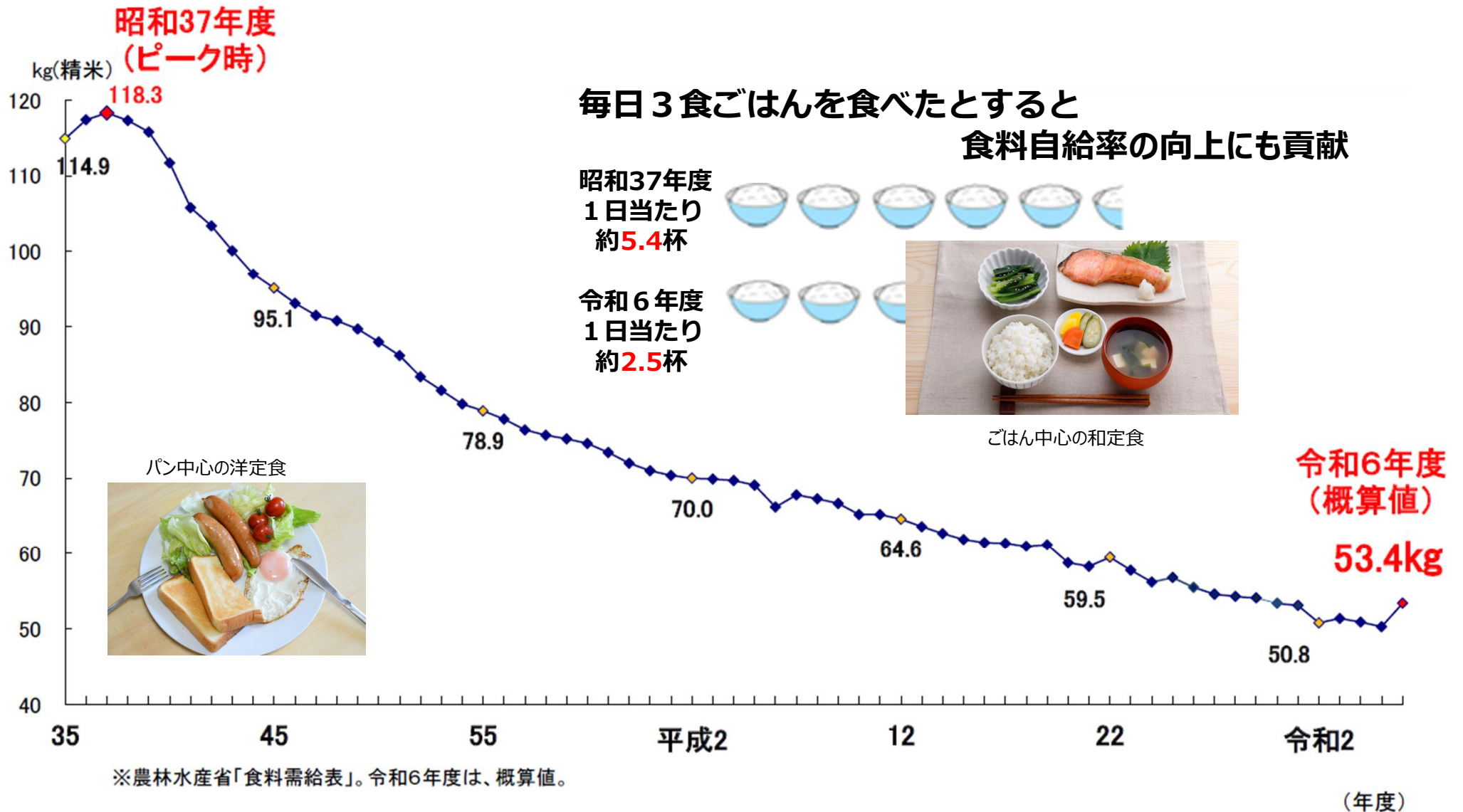
卵



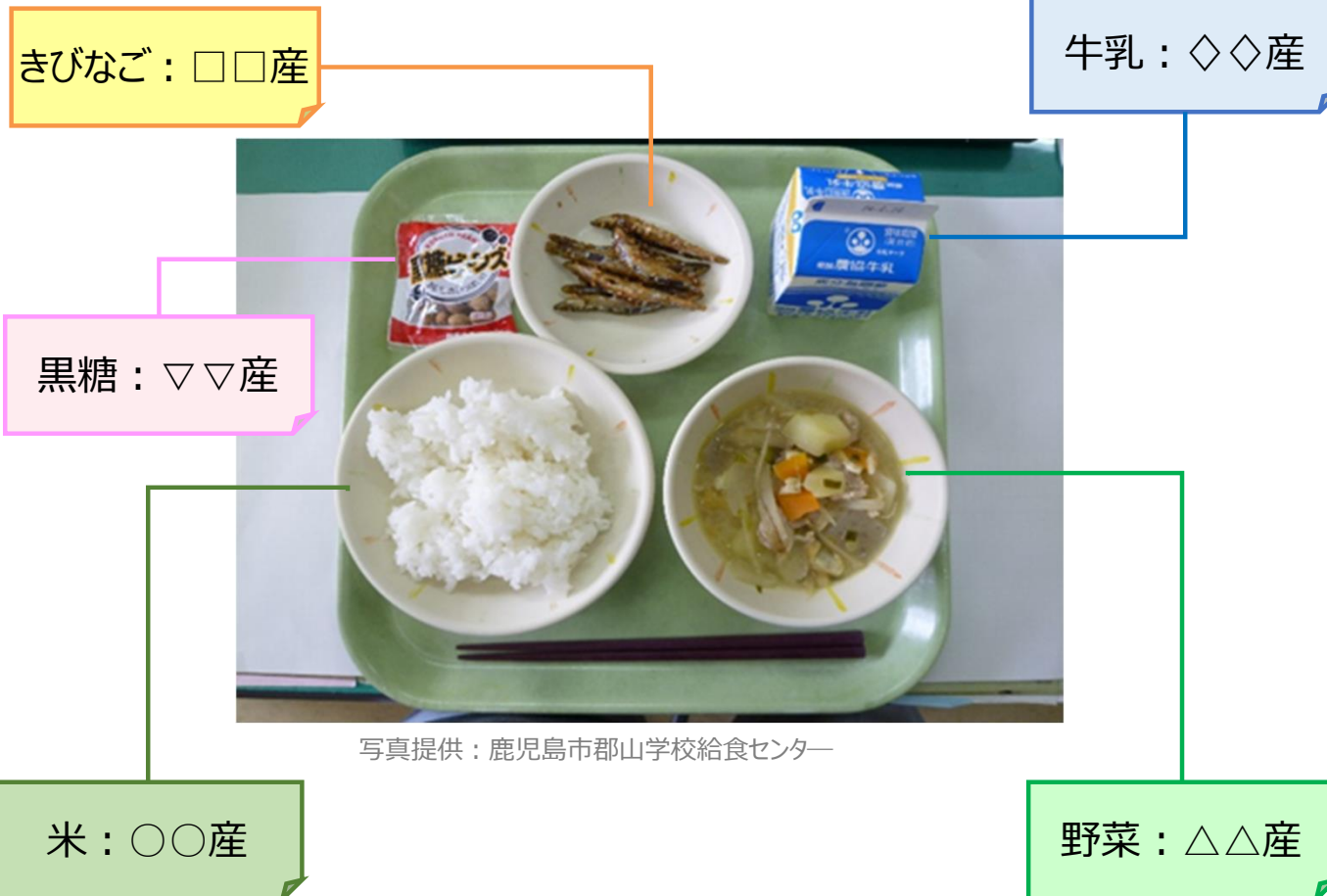
伝統行事と
行事会(例)

1人当たりの米の消費量は、ピーク時の半分以下！

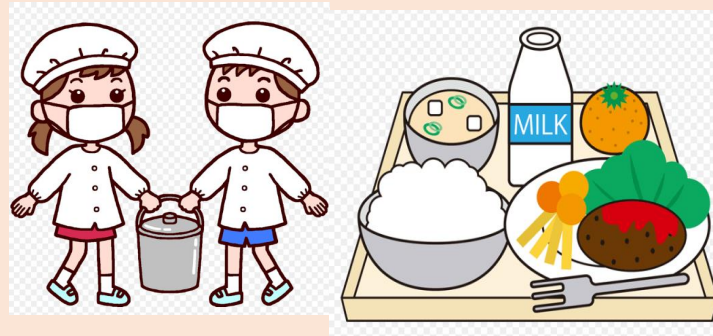
米を中心とした日本型食生活も必要！



鹿児島県内で作られたものを食べると、地産地消！
例えば、学校給食・・・
今日のメニューの食材は、
何だろう？ どこで作られているんだろう？
どんな栽培方法なんだろう？



地産地消・・・消費者も安心して食料を調達。 農業者も売り先がはっきりして、安心！



学校給食

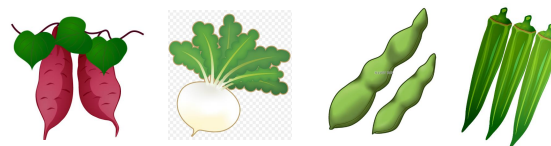
県内産の食材や地場産の有機野菜を活用



写真提供：始良市



スーパー、直売所など



鹿児島県産農産物



家庭での食事

「かごしまブランド」って 知ってます!?

県内の農畜産物で、28品目
(令和7年4月現在)



| | |
|----------------|---------------|
| あお | 南国の広い青空 |
| みどり | 大自然のもたらす恵み |
| オレンジ | 人の情熱 |
| あか | 鹿児島県の象徴としての太陽 |

(令和7年4月)



かごしまブランド



かごしまブランド (facebook)



Instagram



始良・伊佐

北薩

鹿児島

南薩

大隅

熊毛

大島

ばれいしょ そらまめ 実えんどう



紅甘夏 きんかん マンゴー 大将季



かごしま茶 鹿児島黒牛 かごしま黒豚 かごしま地鶏



いちご こまつな マンゴー 桜島小みかん



大将季 かごしま茶 鹿児島黒牛 かごしま黒豚 かごしま地鶏



かぼちゃ そらまめ 実えんどう さつまいも



オクラ らっきょう たんかん きんかん マンゴー



かごしま茶 鹿児島黒牛 かごしま黒豚 かごしま地鶏 米



ごぼう かごしま茶 米



鹿児島黒牛



かごしま黒豚



かごしま地鶏



ピーマン きゅうり ばれいしょ



ごぼう



スプレーグク



マンゴー



パッション



かごしま茶



鹿児島黒牛



かごしま黒豚



かごしま地鶏



レザーリーフファン マンゴー



たんかん



ブロッコリー



かごしま茶



鹿児島黒牛



ばれいしょ



ユリ



パッション



鹿児島黒牛



仏様、お客様、3時のお茶など



お店で買って、自分で呑むなど



緑茶・ほうじ茶飲料のフリーズドライ
(左：南九州市 右：鹿児島市)



農林水産省九州農政局鹿児島県拠点では SNSの公開ページを開設しました！

農政の動き、鹿児島県拠点の活動レポートなど、
タイムリーに配信いたします！

Facebook



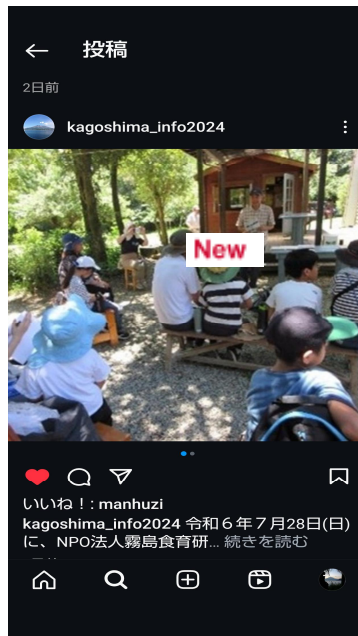
九州農政局鹿児島県拠点



リンク先
→<https://www.facebook.com/kagoshimakenkyoten>



Instagram



リンク先
→https://www.instagram.com/kagoshima_info2024/



X(エックス)



リンク先
→https://x.com/kyushu_kago



ご清聴、ありがとうございました。

**資料に関するお問い合わせは、
九州農政局鹿児島県拠点をお願いします。**

連絡先：099(222)5840

農林水産省九州農政局鹿児島県拠点のホームページ
<https://www.maff.go.jp/kyusyu/kagoshima/index.html>



鹿児島県拠点 HP↓